

緩和ケアニュース

第38号

食事摂取不良の際に食事のできる対処法
～がん治療中における～



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院 緩和ケアチーム
2017年2月発行



ようこそ、緩和ケアニュースへ

緩和ケアニュースを手にとっていただき、ありがとうございます。今回は、管理栄養士から「食事摂取不良の際に食事のできる対処法～がん治療中における～」についてお話しします。

がんと闘う患者さんにとって、栄養バランスはとても大切ですが、病状やがん治療の副作用により、思うように食事が摂れず、患者さん・ご家族の生活の質 QOL(quality of life)は低下します。今回は、がん治療の副作用によって生じる食事摂取不良に対する対処法を知っていただき、「口からおいしく食べられる」サポートをしたいと思います。

症状別対処法

化学療法や放射線治療により次のような副作用症状が生じ、経口摂取が障害されることがあります。

- 食欲不振
- 吐気や嘔吐
- 腸の不調（下痢）
- 味覚の変化
- 食物の消化不良



〈食欲不振〉

がんやがん治療で最も高頻度にみられる問題の1つです。新たにがんと診断された患者さんの半数、進行した病期の患者さんでは70～80%にみられるとされています。治療の副作用として生じる吐気・嘔吐や嚥下困難、口腔粘膜障害、味覚変化や嗅覚変化、満腹感、倦怠感など、食欲低下は様々な原因によって起こります。

食事のポイントは、「食べたいときに」「食べたいものを」「無理せず少しずつ」摂取することです。実際の食べ方としては、

- 最も食欲が出て、食事が摂取しやすい時間帯にメインの食事を摂取する。
- 軽めの食事を数回に分けて摂る（少量頻回食）
- すぐに満腹になってしまうときは、食事の水分を控えて食間に水分を摂るよう工夫する。

〈吐気や嘔吐〉

まず、薬物療法で、選択した抗がん剤に応じて効果的な制吐剤を処方してもらいます。食事は1日3回にこだわらず、**無理せず食べられるときに軽食を摂る**のが良いでしょう。

《食事の工夫》

- 温かい食べ物は臭いを発しやすいので、冷まして食べる。
- 小さい器に少量盛り付ける。
- 食事は良く噛んで消化を助け、ゆっくりと食べる。
- 食後2時間は座って安静にする。
- 胃への負担が少ない食材を選ぶ。

《控えたい食品》

- 消化に悪いもの、食物繊維の多い野菜や根菜類（いか・たこ・貝類・きのこ・ごぼう・たけのこ）
- 脂肪の多いもの、酸化した脂（揚げ物・霜降り肉・バラ肉・青魚の干物）
- 香りの強い野菜（セロリ・にら・にんにく・香草類）
- においの立つ料理（炊き立てのご飯・煮魚・焼き魚）

嘔吐時は脱水を防ぐために、こまめな水分補給が必要です。電解質や糖質を補給できる飲み物（スポーツドリンクやジュース等）や、スープ、味噌汁、水分の多い果物もおすすです。食事だけでは十分なカロリーや栄養素が摂れない場合には**栄養補助食品**を利用するのも良いでしょう。





〈口腔粘膜障害・口内炎〉

治療の影響から口腔内乾燥や味覚変化などを引き起こします。口腔内乾燥時、口内炎のあるときには次のような食事がおすすめです。

《食事の工夫》

- **軟らかい食材を選び、飲み込みしやすい食事にする。**
(煮物、シチュー、茶碗蒸し、卵豆腐、片栗粉でトロミをつけた料理)
- **よく冷えた食べ物をとる**
※冷たい食べ物には鎮静作用がある。
- **刺激のある食べ物は避ける**
※熱いもの・辛いもの・酸味の強いもの・固いもの等は症状を悪化させる。

〈味覚の変化〉

主な症状としては次のようなものがあります。

- 口内で嫌な味がする
- 食べ物本来の味がしない
- 味が感じにくい
- 口内が苦い
- 食べ物の香りがわからない



個人差もありますが、様々な症状があり、多くの患者さんにみられます。これらの症状によって食べる楽しみを失い、食事摂取量の低下や低栄養の原因に繋がります。

《食事の工夫》

- **酸味を利用する：**
酸味は比較적으로おいしく食べられる
(すし飯、ちらし寿司、いなり寿司、トマト味の Pasta、酢の物、ポン酢の調理)
- **和食(醤油味)より、洋食のほうが食べやすい傾向**
※トマトケチャップ・マヨネーズ・ソースなど酸味のある調味料で調理する
(ポテトサラダ・マカロニサラダ・甘酢あんかけ・お好み焼き・たこ焼き)

- **丼物などの利用：**適度な甘味や汁気で食べやすい
(中華丼・親子丼・カツ丼・カレーライス)
- **いも類やかぼちゃを利用する：**比較的食べやすい食材
(甘煮・サラダ・天ぷら・焼き芋)



〈腸の不調(下痢)〉

化学療法によって胃腸の粘膜が損傷を受けると、通常よりも便が緩くなる、排便回数が増えるといった下痢症状が起こりやすくなります。長期の下痢は栄養不足に加えて脱水症状を招き、体力や免疫力を低下させるので、この時期の適切な栄養と水分の補給が必要です。食事のポイントは、「**腸への刺激とならない食事にする**」「**脱水予防に水分と電解質を補給する**」ことです。

《食事の工夫》

- **悪化期におすすめのもの：**
(重湯・野菜スープ・すまし汁・味噌汁・湯冷まし・ほうじ茶・常温のイオン飲料)
- **回復期におすすめのもの：**脂質の少ない食品
(お粥・おじや・煮込みうどん・白身魚・鶏肉・茶碗蒸し、卵豆腐などの卵料理・湯豆腐)



《下痢症状の時に控えたい食品》

- **消化に悪いもの、食物繊維の多い野菜や根菜類**
(いか・たこ・貝・きのこ・ごぼう・たけのこ)
- **脂肪の多いもの**
(揚げ物・脂肪の多い肉類)
- **腸内で発酵しやすいもの**
(豆類・さつまいも・栗)
- **刺激のある食べ物**
(香辛料・アルコール・炭酸飲料・カフェイン飲料)
※牛乳・乳製品・柑橘系のジュースは下痢を助長するので注意
※冷たいものや酸味のある料理も控える

〈食物の消化不良〉

治療中は、胸やけ、消化不良、胃の痛み、胃の重苦しさ等、様々な胃の不快症状に悩まされることがあります。抗がん剤によって胃の粘膜が損傷を受けて、胃の働きが悪くなったり、胃液や粘膜の分泌が乱れやすくなるからです。胃の働きは自律神経によってコントロールされていることもあり、ストレスの影響を受けやすくなっています。

《胃の中に停滞している時間》

- 1 時間半：水、お茶
- 2 時間：牛乳、コーヒー、紅茶、重湯、くず湯、豆腐、半熟卵、桃、みかん
- 2 時間半：味噌汁、そば、生卵
- 3 時間：ごはん、パン、うどん、もち、いも類、ゆで卵、鶏ささみ、白身魚、カステラ、ビスケット
- 4 時間：ステーキ、赤身魚、アイスクリーム
- 6 時間：うなぎ、天ぷら

食事の食べ方のポイントは、

- よく噛んでゆっくり食べる
- 腹 6～7 分目を目安に
- 少量頻回に食事を摂る

(朝昼夕の 3 食に加え、午前と午後間に間食を摂る)

- 食事は就寝 2 時間前までにすます

などがありますが、やはり胃にやさしい消化の良い食品を選ぶことが大切です。



患者を支えるご家族も多く不安を抱えていらっしゃると思います。

体力の低下や病状の悪化を心配するあまり、食事を食べて欲しいという希望がときに患者さんにとっては負担になることもあります。

患者さん本人のペースや希望に添った支援をしていながら「おいしく食べる」喜びを共有できたらと思います。



あとがき

がんの治療中であっても、患者さんにはいろいろな苦痛が生じることがあります。そのひとつが、治療の副作用としての「食欲が落ちた、食べたいのに食べれない」など食に関する症状です。こういった苦痛をすこしでも緩和できるよう、緩和ケアチームでは管理栄養士を中心に「栄養サポート」をおこなっています。

緩和ケアニュースのバックナンバー

緩和ケアニュースのバックナンバーをご覧になりたい方は、下記の QR コードより当院のホームページにある、緩和ケアニュースのページにアクセス出来ます。ぜひ一度ご覧になって下さい。



さいごに

これまでがん治療の際に起こる食事への影響をお話してきました。患者さんご本人はもちろん、

発行元：公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長：佐野 薫（医師）

編集委員：黒住 彩佳（事務） 里見 史義（作業療法士） 平田 佳子（看護師） 50 音順

